

SOPA DE ABOBRINHA COM COUVE

INGREDIENTES

3 dentes de alho picados

1 cebola (média) picada

2 abobrinhas (grande) picadas

1 punhado grande de couve picada

2 colheres (sopa) de creme de leite

sal, pimenta e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue bem o alho e a cebola, em fogo baixo.

Quando a cebola estiver bem refogada, acrescente a abobrinha e refogue.

Adicione água (1 copo) para ajudar no cozimento da abobrinha e tempere com sal e pimenta.

Deixe tudo cozinhar um pouco e acrescente a couve.

Após o cozimento, reserve 4 colheres de sopa do refogado.

Junte o refogado que ficou na panela e bata tudo no liquidificador.

Leve ao fogo e após ferver, adicione o creme de leite.

Deixe no fogo até adquirir uma boa consistência.

Desligue o fogo e acrescente o refogado reservado.

Acerte o tempero com sal e pimenta a gosto.

Servir logo em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28784-sopa-de-abobrinha-com-couve.html>